

2009-11-28=Laatste Kans Limietwedstrijd 2009
's-Gravenzande, 28.11.2009

Programmanr. 1 Heren, 100m vrije slag Senioren Open
28.11.09 - 15:30 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Robbert Donk	Wiekslag	50.92 8900745	24.90	51.26
2.	Nol van Thull	ZOB'66	53.61 8001513	25.39	52.77
3.	Jeroen Baars	Poseidon'56	54.80 9200031	25.90	53.68
4.	Erik Wegman	De Kempvis	53.48 9201465	25.55	54.23
5.	Bart Dunweg	ZV Vlaardingen	54.24 9301763	26.35	54.29
6.	Alwin Hillebrink	MNC Dordrecht	55.26 9201661	27.02	54.75
7.	Johan Wegman	De Kempvis	55.07 9003235	26.62	54.80
8.	Victor Poot	ZV Vlaardingen	54.96 9203651	26.42	55.15
9.	Menno van den Heuvel	Noordwijkerhout	56.08 9200519	26.99	56.15
10.	Max Spiering	ZV Vlaardingen	57.80 9402131	27.99	58.34
11.	Jelle Blok	Racing Club	56.12 9205179	27.50	58.43
12.	Stefan Grudelbach	ZV Vlaardingen	56.37 9202073	28.12	58.65
13.	Menno de Vries	DES	58.87 9403055	28.36	58.67
14.	Oscar van den Heuvel	Noordwijkerhout	59.09 9500803	28.29	59.08
15.	Mike Bravenboer	Poseidon'56	57.54 9500299	26.61	59.52
16.	Tim Verwest	ZV Vlaardingen	1:00.58 9204675	28.46	59.81
17.	Jordy Maurits	ZV Vlaardingen	1:00.67 9503067	28.77	59.88
18.	Sander Asjes	LAC	1:02.89 9503787	29.46	1:01.39
19.	Romano Lynch	WVZ	1:05.83 9602759	30.14	1:03.62
20.	Jeroen Snel	Widex GZC Donk	1:04.70 9602653	30.76	1:05.02
21.	Quinn Massee	DWK	1:07.34 9501521	30.63	1:05.25
22.	Niek de Brabander	DWK	1:07.59 9502071	33.07	1:08.46
23.	Tim van der Steen	ZV Vlaardingen	1:10.34 9702965	34.08	1:09.73
24.	Armand Heyder	ZV Westland Dijkglas	1:20.00 9603221	34.31	1:10.88
25.	Rick van den Eng	WVZ	1:12.45 9800755	34.45	1:12.72
26.	Jort van der Geest	Alkemade	1:18.06 9601581	36.61	1:16.67
AFGEM	Jeffrey Bakker	Z&PC De Gouwe	57.80 9402317		
AFGEM	Rolf Boers	Z&PC De Gouwe	58.12 9301555		
AFGEM	Bart Cok	Z&PC De Gouwe	1:11.70 9701921		
AFGEM	Mark Dros	Z&PC De Gouwe	1:09.56 9601509		
NG	Guido de Roode	WVZ	58.88 9002485		

Programmanr. 2 Dames, 100m vrije slag Senioren Open
28.11.09 - 15:40 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Vivianne van den Broek	Wiekslag	59.18 9200302	28.43	59.30
2.	Tanja van Essen	Wiekslag	59.75 9404678	28.80	59.84
3.	Linda van der Hout	ZV Westland Dijkglas	1:01.24 9300344	28.60	59.87
4.	Kelly Wigleven	Poseidon'56	1:02.13 9500058	29.59	1:01.00
5.	Celine Hoogendijk	ZV Vlaardingen	1:00.17 9601596	29.15	1:01.25
6.	Lisa Deijl	ZOB'66	1:03.22 9304108	29.11	1:01.83
7.	Roos Brugman	ZV Westland Dijkglas	1:02.84 9500724	30.29	1:01.96
8.	Maud Hoofs	Racing Club	1:02.89 9501206	30.38	1:02.66
9.	Lotte Dalmeijer	Luctor et Emergo	1:05.89 9601166	30.58	1:03.84
10.	Astrid van Nieuwkerk	ZV Westland Dijkglas	1:04.03 9402904	31.32	1:03.85
11.	Lisa Witvliet	Racing Club	1:02.57 9403980	30.38	1:04.09
12.	Amber Stienstra	D'Elft	1:01.66 9604448	30.38	1:04.16
13.	Eline Kempen	Zoetermeer	1:03.70 9402802	31.15	1:04.31
14.	Lieke Hengst	ZV Vlaardingen	1:04.91 9108048	31.04	1:04.34
15.	Chantal Warmerdam	Noordwijkerhout	1:05.22 9601060	31.41	1:04.95
16.	Sanne van Es	WVZ	1:04.37 9600404	31.28	1:05.27
17.	Melissa Koelewijn	Poseidon'56	1:03.29 9400502	28.88	1:05.43
18.	Tess van der Zon	Noordwijkerhout	1:05.92 9501412	32.32	1:06.25
19.	Tamara van der Steen	ZV Vlaardingen	1:06.10 9605156	32.24	1:06.76
20.	Marije Dinkelberg	ZV Vlaardingen	1:07.36 9703192	32.57	1:06.84
21.	Kelly de Jonge	Poseidon'56	1:08.41 9701210	31.94	1:07.10
22.	Kim Visser	Racing Club	1:07.39 9702516	32.51	1:07.50
23.	Nicky Deijl	ZOB'66	1:08.39 9601360	32.04	1:07.52
24.	Eva van Maarle	LZ 1886	1:09.83 9705042	33.66	1:08.54
25.	Tess van Pelt	Poseidon'56	1:09.44 9701214	33.15	1:08.87
26.	Mendy de Rooi	DWK	1:12.20 9700780	32.77	1:09.16
27.	Anne Braam	LZ 1886	1:10.27 9602210	33.15	1:09.77

2009-11-28=Laatste Kans Limietwedstrijd 2009
's-Gravenzande, 28.11.2009

Programmanr. 2, Dames, 100m vrije slag, Senioren Open

Rang			In.tijd		50m	100m
28.	Charlotte Eykelenboom	Poseidon'56	1:11.20	9800956	33.34	1:10.12
29.	Annelou de Jong	Widex GZC Donk	1:11.63	9701732	33.95	1:10.63
30.	Rebecca Jager	ZC De Toekomst	1:11.15	9800402	34.72	1:10.99
31.	Nilce Mendes Barbosa	LAC	1:11.90	9800214	33.39	1:11.73
32.	Nacinda Paap	Racing Club	1:17.19	9701684	33.34	1:12.15
33.	Joy Vavier	ZV Westland Dijkglas	1:12.91	9701686	35.34	1:14.13
34.	Brighid van Uffelen	Racing Club	1:15.14	9800310	34.88	1:14.59
35.	Myrthe de Jong	Racing Club	1:18.48	9800244	34.79	1:15.22
36.	Anouk van der Lans	ZV Westland Dijkglas	1:20.00	9801614	36.18	1:18.75
37.	Julia Minnema	Alkemade	1:20.79	9801294	36.86	1:19.55
AFGEM	Kimberley van Wijk	Z&PC De Gouwe	1:00.99	9402040		

Programmanr. 3
28.11.09 - 15:52

Heren, 200m vlinderslag

Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Joost Krommenhoek	De Dolfijn	2:13.98	8401293	27.83	1:00.81	1:34.15	2:07.75
2.	Boris Galjart	ZV Vlaardingen	2:18.14	9201997	32.39	1:08.68	1:46.15	2:25.08

Programmanr. 4
28.11.09 - 15:55

Dames, 200m vlinderslag

Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Macy Oortwijn	DWK	NT	9500722	32.01	1:10.83	1:50.66	2:30.53
2.	Lisa van den Eng	WVZ	NT	9602070	33.41	1:13.83	1:57.73	2:41.78

Programmanr. 5
28.11.09 - 15:58

Heren, 100m rugslag

Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	John Smit	Poseidon'56	1:04.73	9500613	29.67	1:01.87
2.	Raoul Engelenburg	De Dolfijn	1:01.90	8900843	30.95	1:03.63
3.	Roderik Meijers	ZOB'66	1:07.19	8602063	32.06	1:06.76
4.	Jeroen van Deursen	ZV Vlaardingen	1:11.66	9403345	33.92	1:08.87
5.	Jordy Maurits	ZV Vlaardingen	1:10.90	9503067	33.04	1:09.58
6.	Stanley Klerks	WVZ	1:12.88	9600809	35.24	1:12.31
7.	Lennart Spaans	ZV Westland Dijkglas	1:11.76	9201237	35.42	1:12.41
8.	Menno de Vries	DES	1:11.02	9403055	34.96	1:13.31
9.	Selim Barraho	LAC	1:14.72	9604249	36.35	1:14.19
10.	Vincent van der Kraan	ZV Vlaardingen	1:19.98	9603257	36.81	1:15.99
11.	Yoram Waarsing	Zoetermeer	1:18.36	9601271	38.45	1:18.07
12.	Toby Wijngaarden	Racing Club	1:22.04	9700591	39.25	1:19.77

Programmanr. 6
28.11.09 - 16:02

Dames, 100m rugslag

Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Naomi Julicher	Wiekslag	1:07.00	9202606	32.38	1:06.48
2.	Milou Julicher	Wiekslag	1:05.64	9301320	32.30	1:06.92
3.	Kiki Klerks	ZV Vlaardingen	1:07.55	9301764	32.49	1:06.97
4.	Dian Kortleve	Wiekslag	1:08.60	9402132	32.85	1:07.19
5.	Jaimy Lee Taskin	Noordwijkerhout	1:07.31	9403364	33.54	1:07.85
6.	Tania Jacobs	De Columbiaan	1:08.64	9400864	33.58	1:09.34
7.	Tonia Ruybroek	Poseidon'56	1:10.53	8101290	34.37	1:10.57
8.	Manon van Strien	WVZ	1:10.45	9400770	35.01	1:11.39
9.	Linda Kempen	Zoetermeer	1:13.91	9202096	35.89	1:13.50
10.	Iris Voogt	ZV Westland Dijkglas	1:11.94	9504364	36.10	1:13.55

2009-11-28=Laatste Kans Limietwedstrijd 2009
's-Gravenzande, 28.11.2009

Programmanr. 6, Dames, 100m rugslag, Senioren Open

Rang			In.tijd		50m	100m
11.	Marcella van der Ent	Poseidon'56	1:14.60	9600174	36.54	1:15.04
12.	Tamara van der Steen	ZV Vlaardingen	1:15.30	9605156	36.96	1:15.49
13.	Sabine Koudijs	WVZ	1:16.21	9500024	38.10	1:18.21
14.	Mendy de Rooi	DWK	1:17.10	9700780	38.59	1:19.07
15.	Lindsey Dortland	ZOB'66	1:21.69	9802108	39.83	1:21.30
16.	Anne Braam	LZ 1886	1:23.13	9602210	39.76	1:21.64
17.	Alyssa Rijnschot	Zoetermeer	1:21.84	9500566	40.55	1:22.85
18.	Indah Hijmans	ZOB'66	1:21.49	9703152	39.66	1:23.63
19.	Vivian Dortland	ZOB'66	1:24.42	9802096	41.41	1:25.67
20.	Lara Bink	LZ 1886	1:23.12	9800076	42.14	1:25.79
21.	Beau vd Jagt	Alkemade	1:31.50	9702696	43.63	1:33.98
AFGEM	Lis Kop Jansen	Z&PC De Gouwe	1:07.60	9101740		

Programmanr. 7
28.11.09 - 16:10

Heren, 200m schoolslag

Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Jurrien Hartman	ZV Vlaardingen	2:22.58	8801297	32.24	1:09.00	1:47.42	2:25.65
2.	Jelle Derksen	DWK	2:24.17	9400017	32.26	1:09.42	1:48.07	2:25.92
3.	Jacko van der Meer	DWK	2:37.52	9402347	34.99	1:14.57	1:55.39	2:36.09
4.	Rick de Waard	de Zeehond '73	2:35.80	9401095	34.55	1:14.00	1:55.30	2:36.52
5.	Ricardo Hauber	D'Elft	2:41.75	9402029	34.70	1:14.35	1:56.16	2:39.08
6.	Maikel Warmerdam	Noordwijkerhout	2:40.18	9304001	35.59	1:16.77	1:59.79	2:42.33
7.	Boris Spiering	ZV Vlaardingen	3:02.17	9601681	40.73	1:27.40	2:15.65	3:02.57
8.	Tim Hoogland	DES	3:11.09	9602435	40.97	1:28.04	2:17.39	3:05.83
9.	Gijs Ruijgrok	LZ 1886	3:16.69	9600863	43.47	1:34.09	2:24.88	3:15.14
10.	Thom Paardekooper	Zoetermeer	NT	9604259	43.66	1:34.14	2:26.69	3:19.16

Programmanr. 8
28.11.09 - 16:17

Dames, 200m schoolslag

Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Lin he Yu	Poseidon'56	2:46.68	9500924	37.73	1:20.73	2:04.39	2:48.77
2.	Carina Klees	WVZ	2:51.14	9602680	38.70	1:22.23	2:05.99	2:51.17
3.	Asmara Ritmeijer	ZV Vlaardingen	2:57.40	9600790	38.80	1:23.36	2:10.78	2:58.49
4.	Joelle Geerts	Poseidon'56	3:02.90	9700206	39.97	1:25.88	2:13.04	2:59.25
5.	Annelotte Mulder	De Columbiaan	2:57.50	9701348	40.14	1:26.33	2:14.05	3:00.15
6.	Yldau de Lange	Widex GZC Donk	3:06.82	9303608	41.12	1:28.16	2:17.47	3:04.48
7.	Rebecca Jager	ZC De Toekomst	3:14.87	9800402	43.97	1:35.51	2:29.10	3:20.58
8.	Annelou de Jong	Widex GZC Donk	3:17.78	9701732	46.03	1:37.00	2:29.71	3:20.65
9.	Ivy Kroon	Alkemade	3:31.20	9505808	45.57	1:39.78	2:36.40	3:30.84
10.	Yancey Bouman	Zoetermeer	NT	9801924	49.33	1:43.22	2:38.47	3:33.77
AFGEM	Marisol van Helden	Noordwijkerhout	2:56.81	9502298				

Programmanr. 9
28.11.09 - 16:25

Heren, 400m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd	
1.	Jacco Doest		DWK		NT	9400711	5:06.87	
	50m: 31.65	31.65	150m: 1:48.86	39.55	250m: 3:11.38	44.04	350m: 4:32.52	35.33
	100m: 1:09.31	37.66	200m: 2:27.34	38.48	300m: 3:57.19	45.81	400m: 5:06.87	34.35

2009-11-28=Laatste Kans Limietwedstrijd 2009
's-Gravenzande, 28.11.2009

Programmanr. 10 Dames, 400m wisselslag Senioren Open
28.11.09 - 16:31 Resultaten

Rang							In.tijd					
1.	Aylin van Uffelen						Racing Club	5:50.52	9600352	5:38.12		
	50m:	36.27	36.27	150m:	2:03.32	43.29	250m:	3:34.06	48.27	350m:	5:00.84	37.76
	100m:	1:20.03	43.76	200m:	2:45.79	42.47	300m:	4:23.08	49.02	400m:	5:38.12	37.28
2.	Jasmijn Bink						LZ 1886	NT	9700332	5:39.00		
	50m:	37.10	37.10	150m:	2:02.83	43.53	250m:	3:33.95	49.21	350m:	5:02.03	38.91
	100m:	1:19.30	42.20	200m:	2:44.74	41.91	300m:	4:23.12	49.17	400m:	5:39.00	36.97
3.	Nacinda Paap						Racing Club	6:15.38	9701684	6:26.44		
	50m:	45.15	45.15	150m:	2:27.21	46.67	250m:	4:04.57	52.18	350m:	5:42.72	44.85
	100m:	1:40.54	55.39	200m:	3:12.39	45.18	300m:	4:57.87	53.30	400m:	6:26.44	43.72

Programmanr. 11 Heren, 400m vrije slag Senioren Open
28.11.09 - 16:38 Resultaten

Rang							In.tijd					
1.	Rolan van der Lugt						ZV Westland Dijkglas	4:09.31	9001869	4:09.15		
	50m:	27.92	27.92	150m:	1:28.79	30.73	250m:	2:32.57	32.08	350m:	3:37.87	32.45
	100m:	58.06	30.14	200m:	2:00.49	31.70	300m:	3:05.42	32.85	400m:	4:09.15	31.28
2.	Victor Poot						ZV Vlaardingen	4:10.42	9203651	4:11.32		
	50m:	27.56	27.56	150m:	1:28.71	31.28	250m:	2:32.99	32.36	350m:	3:38.57	32.56
	100m:	57.43	29.87	200m:	2:00.63	31.92	300m:	3:06.01	33.02	400m:	4:11.32	32.75
3.	Loek Herberts						Zeester Meerval	4:12.33	9001173	4:11.33		
	50m:	28.93	28.93	150m:	1:31.81	31.53	250m:	2:35.20	31.75	350m:	3:39.69	32.30
	100m:	1:00.28	31.35	200m:	2:03.45	31.64	300m:	3:07.39	32.19	400m:	4:11.33	31.64
4.	Raoul Engelenburg						De Dolfijn	4:14.42	8900843	4:16.00		
	50m:	28.73	28.73	150m:	1:31.43	31.91	250m:	2:37.02	33.15	350m:	3:43.35	33.41
	100m:	59.52	30.79	200m:	2:03.87	32.44	300m:	3:09.94	32.92	400m:	4:16.00	32.65
5.	Luuk Onrust						Zeester Meerval	4:18.97	9205125	4:20.02		
	50m:	28.84	28.84	150m:	1:33.08	32.11	250m:	2:39.32	33.44	350m:	3:46.42	33.70
	100m:	1:00.97	32.13	200m:	2:05.88	32.80	300m:	3:12.72	33.40	400m:	4:20.02	33.60
6.	Ivar van Ginkel						DWK	4:26.86	9400025	4:25.87		
	50m:	29.96	29.96	150m:	1:36.84	33.76	250m:	2:44.85	33.77	350m:	3:53.14	34.20
	100m:	1:03.08	33.12	200m:	2:11.08	34.24	300m:	3:18.94	34.09	400m:	4:25.87	32.73
7.	Jeroen van der Giessen						ZV Westland Dijkglas	4:42.25	9404751	4:34.42		
	50m:	30.24	30.24	150m:	1:38.52	34.65	250m:	2:48.50	34.98	350m:	3:59.73	35.86
	100m:	1:03.87	33.63	200m:	2:13.52	35.00	300m:	3:23.87	35.37	400m:	4:34.42	34.69
8.	Jurian Beukers						WVZ	4:41.03	9501327	4:37.93		
	50m:	30.47	30.47	150m:	1:39.77	35.39	250m:	2:51.84	35.96	350m:	4:04.38	36.12
	100m:	1:04.38	33.91	200m:	2:15.88	36.11	300m:	3:28.26	36.42	400m:	4:37.93	33.55
9.	Olivier Nass						WVZ	4:26.24	9402933	4:40.14		
	50m:	29.95	29.95	150m:	1:38.77	35.12	250m:	2:51.02	36.33	350m:	4:04.72	37.09
	100m:	1:03.65	33.70	200m:	2:14.69	35.92	300m:	3:27.63	36.61	400m:	4:40.14	35.42
10.	Timo van der Ende						WVZ	4:49.66	9601979	4:45.76		
	50m:	31.04	31.04	150m:	1:42.38	36.11	250m:	2:55.93	37.11	350m:	4:09.90	37.01
	100m:	1:06.27	35.23	200m:	2:18.82	36.44	300m:	3:32.89	36.96	400m:	4:45.76	35.86
11.	Krijn de Kievit						Racing Club	5:02.84	9700277	4:56.44		
	50m:	33.16	33.16	150m:	1:49.00	38.46	250m:	3:04.97	38.02	350m:	4:20.43	37.65
	100m:	1:10.54	37.38	200m:	2:26.95	37.95	300m:	3:42.78	37.81	400m:	4:56.44	36.01
12.	Nicolas Rivard						WVZ	5:09.17	9500113	5:10.67		
	50m:	34.87	34.87	150m:	1:51.72	38.86	250m:	3:10.46	39.23	350m:	4:30.75	40.13
	100m:	1:12.86	37.99	200m:	2:31.23	39.51	300m:	3:50.62	40.16	400m:	5:10.67	39.92

2009-11-28=Laatste Kans Limietwedstrijd 2009
's-Gravenzande, 28.11.2009

Programmanr. 11, Heren, 400m vrije slag, Senioren Open

Rang					In.tijd				Tijd
13.	Tim van der Steen		ZV Vlaardingen		5:24.49		9702965	5:23.70	
	50m:	35.96	35.96	150m:	1:57.82	41.42	250m:	3:22.72	42.84
	100m:	1:16.40	40.44	200m:	2:39.88	42.06	300m:	4:04.78	42.06
							350m:	4:45.72	40.94
							400m:	5:23.70	37.98

Programmanr. 12 Dames, 400m vrije slag Senioren Open
28.11.09 - 16:54 Resultaten

Rang					In.tijd				Tijd
1.	Kelly Wigleven		Poseidon'56		4:46.93		9500058	4:40.58	
	50m:	31.27	31.27	150m:	1:40.35	34.92	250m:	2:52.78	36.53
	100m:	1:05.43	34.16	200m:	2:16.25	35.90	300m:	3:29.23	36.45
							350m:	4:05.62	36.39
							400m:	4:40.58	34.96
2.	Astrid van Nieuwkerk		ZV Westland Dijkglas		4:47.76		9402904	4:43.69	
	50m:	32.30	32.30	150m:	1:43.77	36.06	250m:	2:56.20	35.95
	100m:	1:07.71	35.41	200m:	2:20.25	36.48	300m:	3:32.46	36.26
							350m:	4:08.86	36.40
							400m:	4:43.69	34.83
3.	Elisabeth Rivard		WVZ		4:57.39		9600244	4:44.47	
	50m:	32.11	32.11	150m:	1:44.39	36.54	250m:	2:57.56	36.37
	100m:	1:07.85	35.74	200m:	2:21.19	36.80	300m:	3:34.02	36.46
							350m:	4:10.09	36.07
							400m:	4:44.47	34.38
4.	Amber de Kroon		ZV Westland Dijkglas		4:56.33		9601098	4:46.46	
	50m:	31.93	31.93	150m:	1:43.35	35.99	250m:	2:56.39	36.63
	100m:	1:07.36	35.43	200m:	2:19.76	36.41	300m:	3:33.23	36.84
							350m:	4:10.78	37.55
							400m:	4:46.46	35.68
5.	Claudia den Ottelander		SBC2000		4:50.08		9500552	4:47.37	
	50m:	31.96	31.96	150m:	1:43.27	36.26	250m:	2:56.99	36.80
	100m:	1:07.01	35.05	200m:	2:20.19	36.92	300m:	3:34.23	37.24
							350m:	4:11.37	37.14
							400m:	4:47.37	36.00
6.	Sanne van Es		WVZ		5:03.43		9600404	5:05.20*	
	50m:	33.28	33.28	150m:	1:47.87	37.95	250m:	3:05.97	39.39
	100m:	1:09.92	36.64	200m:	2:26.58	38.71	300m:	3:45.84	39.87
							350m:	4:25.63	39.79
							400m:	5:05.20	39.57
7.	Laura Willemsen		DWK		5:08.11		9700168	5:10.37	
	50m:	35.07	35.07	150m:	1:52.58	39.07	250m:	3:12.25	39.94
	100m:	1:13.51	38.44	200m:	2:32.31	39.73	300m:	3:52.09	39.84
							350m:	4:32.28	40.19
							400m:	5:10.37	38.09
8.	Ingrid Poot		ZV Vlaardingen		5:42.59		9404114	5:31.00	
	50m:	35.39	35.39	150m:	1:59.41	43.06	250m:	3:24.96	42.81
	100m:	1:16.35	40.96	200m:	2:42.15	42.74	300m:	4:08.54	43.58
							350m:	4:50.41	41.87
							400m:	5:31.00	40.59
9.	Britt Vis		ZV Westland Dijkglas		5:37.34		9700888	5:32.84	
	50m:	35.88	35.88	150m:	1:57.74	41.84	250m:	3:24.67	43.55
	100m:	1:15.90	40.02	200m:	2:41.12	43.38	300m:	4:08.98	44.31
							350m:	4:52.69	43.71
							400m:	5:32.84	40.15

Programmanr. 13 Heren, 100m vlinderslag Senioren Open
28.11.09 - 17:06 Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Jeroen Baars	Poseidon'56	1:02.97	9200031	27.62	1:00.86
2.	Markus van Rest	ZV Westland Dijkglas	1:02.36	7701197	29.74	1:04.89
3.	Johan Wegman	De Kempvis	1:04.62	9003235	28.47	1:07.76
4.	Jelle Blok	Racing Club	1:08.02	9205179	30.52	1:09.10
5.	Vincent van der Kraan	ZV Vlaardingen	1:22.47	9603257	37.08	1:23.11
6.	Gijs Ruijgrok	LZ 1886	1:24.20	9600863	38.80	1:26.89
DIS	Jeroen van Deursen	ZV Vlaardingen	1:09.63	9403345		
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen. (geen tijden noteren)</i>					
AFGEM	Bart Cok	Z&PC De Gouwe	1:29.83	9701921		

2009-11-28=Laatste Kans Limietwedstrijd 2009
's-Gravenzande, 28.11.2009

Programmanr. 14 Dames, 100m vliederslag Senioren Open
28.11.09 - 17:10 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m
1.	Tonia Ruybroek Poseidon'56	1:09.29 8101290	32.92	1:09.60
2.	Roos Brugman ZV Westland Dijkglas	1:10.40 9500724	33.12	1:10.19
3.	Celine Hoogendijk ZV Vlaardingen	1:10.82 9601596	32.43	1:11.19
4.	Isabel Spit LAC	1:13.98 9604712	34.25	1:14.68
5.	Eline Kempen Zoetermeer	1:24.50 9402802	35.27	1:17.15
6.	Indah Hijmans ZOB'66	1:24.32 9703152	39.30	1:25.90

Programmanr. 15 Heren, 200m rugslag Senioren Open
28.11.09 - 17:12 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Mike Bravenboer Poseidon'56	2:21.46 9500299	31.46	1:06.39	1:42.84	2:17.69
2.	Stanley Klerks WVZ	2:32.26 9600809	37.50	1:16.90	1:56.35	2:35.41
3.	Rick van den Eng WVZ	3:40.06 9800755	42.65	1:27.74	2:13.83	2:59.37
AFGEM	Mark Dros Z&PC De Gouwe	2:53.53 9601509				

Programmanr. 16 Dames, 200m rugslag Senioren Open
28.11.09 - 17:16 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Maaïke de Waard de Zeehond '73	2:20.13 9600604	31.77	1:06.81	1:42.19	2:17.32
2.	Dian Kortleve Wiekslag	2:28.42 9402132	34.29	1:10.59	1:47.63	2:23.81
3.	Jaimy Lee Taskin Noordwijkerhout	2:23.55 9403364	34.45	1:11.51	1:48.74	2:25.06
4.	Naomi Julicher Wiekslag	2:22.08 9202606	34.06	1:11.12	1:48.86	2:26.25
5.	Tania Jacobs De Columbiaan	2:26.25 9400864	35.39	1:13.83	1:53.81	2:32.85
6.	Carina Klees WVZ	2:38.62 9602680	37.97	1:18.19	1:58.52	2:38.36
7.	Ellen Hengst ZV Vlaardingen	2:40.00 9305850	36.91	1:17.19	1:58.62	2:38.78
8.	Marije Dinkelberg ZV Vlaardingen	2:44.86 9703192	39.13	1:22.17	2:05.83	2:47.48
9.	Marja Esmeijer Zoetermeer	2:53.87 9800776	38.76	1:20.95	2:05.69	2:49.12
DIS	Manon van Strien WVZ	2:32.64 9400770	35.80	1:14.75	1:55.57	2:34.64

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

Programmanr. 17 Heren, 100m schoolslag Senioren Open
28.11.09 - 17:23 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m
1.	Jelle Derksen DWK	1:04.43 9400017	31.08	1:06.14
2.	Jurrien Hartman ZV Vlaardingen	1:06.41 8801297	31.59	1:08.09
3.	Menno van den Heuvel Noordwijkerhout	1:07.58 9200519	32.20	1:08.14
4.	Roderik Meijers ZOB'66	1:12.32 8602063	32.58	1:11.15
5.	Rick de Waard de Zeehond '73	1:10.68 9401095	33.89	1:11.66
6.	Jacko van der Meer DWK	1:11.51 9402347	34.15	1:11.80
7.	Ricardo Hauber D'Elft	1:13.22 9402029	33.81	1:12.27
8.	Thomas Verburg Poseidon'56	1:07.18 8803533	32.28	1:12.76
9.	Maikel Warmerdam Noordwijkerhout	1:11.44 9304001	34.72	1:13.68
10.	Ivar van Ginkel DWK	1:12.45 9400025	34.97	1:13.76
11.	Yamiko Steenhoek ZOB'66	1:17.70 9600987	34.67	1:15.89
12.	Luc Esmeijer Zoetermeer	1:26.76 9600855	39.46	1:21.28
13.	Niek de Brabander DWK	1:23.42 9502071	39.27	1:22.32
14.	Quinn Masee DWK	1:33.51 9501521	40.09	1:24.77
15.	Tim Hoogland DES	1:27.47 9602435	40.51	1:26.66
16.	Boris Spiering ZV Vlaardingen	1:25.24 9601681	40.94	1:26.85
17.	Thom Paardekoooper Zoetermeer	1:35.88 9604259	42.23	1:30.21
18.	Yoram Waarsing Zoetermeer	1:32.60 9601271	42.48	1:30.61
19.	Tim van der Steen ZV Vlaardingen	1:33.67 9702965	43.79	1:31.51
20.	Jeroen Snel Widex GZC Donk	1:37.79 9602653	44.96	1:33.93
21.	Jort van der Geest Alkemade	1:35.84 9601581	45.56	1:36.49

2009-11-28=Laatste Kans Limietwedstrijd 2009
's-Gravenzande, 28.11.2009

Programmanr. 17, Heren, 100m schoolslag, Senioren Open

Rang		In.tijd	50m	100m
AFGEM	Rolf Boers	Z&PC De Gouwe	1:16.00	9301555

Programmanr. 18
28.11.09 - 17:31

Dames, 100m schoolslag

Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m
1.	Nicky Deijl	ZOB'66	1:20.89	9601360
2.	Celine Hoogendijk	ZV Vlaardingen	1:18.72	9601596
3.	Linda Kempen	Zoetermeer	1:25.03	9202096
4.	Iris Voogt	ZV Westland Dijkglas	1:22.23	9504364
5.	Aylin van Uffelen	Racing Club	1:22.01	9600352
6.	Annelotte Mulder	De Columbiaan	1:22.66	9701348
7.	Yldau de Lange	Widex GZC Donk	1:25.92	9303608
8.	Nilce Mendes Barbosa	LAC	1:32.08	9800214
9.	Rebecca Jager	ZC De Toekomst	1:30.71	9800402
10.	Annelou de Jong	Widex GZC Donk	1:35.29	9701732
11.	Ivy Kroon	Alkemade	1:33.80	9505808
12.	Lindsey Dortland	ZOB'66	1:38.10	9802108
13.	Vivian Dortland	ZOB'66	1:39.86	9802096
14.	Anouk van der Lans	ZV Westland Dijkglas	1:43.80	9801614
15.	Beau vd Jagt	Alkemade	1:43.51	9702696
16.	Kirsten Boon	ZV Westland Dijkglas	1:42.20	9803530
17.	Julia Minnema	Alkemade	1:47.81	9801294
AFGEM	Marisol van Helden	Noordwijkerhout	1:21.22	9502298

Programmanr. 19
28.11.09 - 17:38

Heren, 200m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m		
1.	Robbert Donk	Wiekslag	1:54.85	8900745	26.48	55.67	1:25.76	1:54.59
2.	Boris Galjart	ZV Vlaardingen	1:58.10	9201997	27.63	57.50	1:27.41	1:57.13
3.	Rolan van der Lugt	ZV Westland Dijkglas	2:00.08	9001869	27.72	57.53	1:28.27	1:58.83
4.	Bart Dunweg	ZV Vlaardingen	1:58.70	9301763	27.04	57.23	1:28.74	1:59.39
5.	Raoul Engelenburg	De Dolfijn	1:58.17	8900843	27.53	57.61	1:28.55	1:59.92
6.	Nol van Thull	ZOB'66	1:58.69	8001513	27.00	57.29	1:28.72	2:00.50
7.	Alwin Hillebrink	MNC Dordrecht	2:00.77	9201661	28.52	58.91	1:29.88	2:00.54
8.	Erik Wegman	De Kempvis	1:58.82	9201465	27.51	57.77	1:29.76	2:01.28
9.	Max Spiering	ZV Vlaardingen	2:06.63	9402131	28.79	1:00.11	1:33.05	2:05.66
10.	Jacco Doest	DWK	2:02.89	9400711	28.73	1:00.17	1:33.37	2:06.04
11.	Duane Wemmers	MNC Dordrecht	2:10.04	9501397	28.76	1:00.53	1:34.32	2:07.36
12.	Olivier Nass	WVZ	2:06.81	9402933	29.45	1:02.00	1:35.69	2:08.21
13.	Oscar van den Heuvel	Noordwijkerhout	2:09.89	9500803	29.47	1:01.70	1:35.96	2:09.78
14.	Yamiko Steenhoek	ZOB'66	2:15.57	9600987	29.17	1:01.66	1:36.67	2:11.59
15.	Tim Verwest	ZV Vlaardingen	2:13.03	9204675	31.04	1:05.75	1:41.05	2:15.37
16.	Romano Lynch	WVZ	2:21.73	9602759	32.34	1:07.58	1:43.87	2:18.37
17.	Krijn de Kievit	Racing Club	2:21.11	9700277	33.03	1:10.25	1:47.91	2:24.94
18.	Selim Barraho	LAC	2:24.19	9604249	33.94	1:11.45	1:49.45	2:25.76
19.	Gijs Ruijgrok	LZ 1886	2:42.54	9600863	38.20	1:20.89	2:04.21	2:46.04
AFGEM	Jeffrey Bakker	Z&PC De Gouwe	2:07.15	9402317				

2009-11-28=Laatste Kans Limietwedstrijd 2009
's-Gravenzande, 28.11.2009

Programmanr. 20
28.11.09 - 17:49

Dames, 200m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m		
1.	Macy Oortwijn	DWK	2:09.51	9500722	29.04	1:01.55	1:35.01	2:07.90
2.	Milou Julicher	Wiekslag	2:11.05	9301320	29.31	1:01.30	1:34.71	2:08.45
3.	Maartje de Wit	WVZ	2:16.81	9502362	30.62	1:03.83	1:38.01	2:11.38
4.	Linda van der Hout	ZV Westland Dijkglas	2:12.92	9300344	30.16	1:03.52	1:37.31	2:11.44
5.	Vivianne van den Broek	Wiekslag	2:10.54	9200302	29.83	1:02.40	1:37.08	2:11.54
6.	Kiki Klerks	ZV Vlaardingen	2:13.14	9301764	31.24	1:05.16	1:39.23	2:12.68
7.	Tanja van Essen	Wiekslag	2:10.25	9404678	30.56	1:04.58	1:39.24	2:13.45
8.	Celine Hoogendijk	ZV Vlaardingen	2:13.57	9601596	30.58	1:05.22	1:41.09	2:16.27
9.	Elisabeth Rivard	WVZ	2:23.34	9600244	32.05	1:07.29	1:42.77	2:17.16
10.	Sabine Koudijs	WVZ	2:18.77	9500024	31.99	1:07.12	1:43.41	2:18.15
11.	Maud Hoofs	Racing Club	2:17.67	9501206	31.78	1:07.23	1:43.69	2:18.75
12.	Amber Stienstra	D'Elft	2:18.29	9604448	31.69	1:07.32	1:43.79	2:18.78
13.	Lotte Dalmeijer	Luctor et Emergo	2:21.57	9601166	31.98	1:07.68	1:44.15	2:19.79
14.	Lisa Witvliet	Racing Club	2:18.69	9403980	31.65	1:06.81	1:43.70	2:20.25
15.	Chantal Warmerdam	Noordwijkerhout	2:24.92	9601060	32.30	1:08.67	1:45.74	2:21.16
16.	Lieke Hengst	ZV Vlaardingen	2:21.88	9108048	31.92	1:07.63	1:44.96	2:21.61
17.	Asmara Ritmeijer	ZV Vlaardingen	2:28.37	9600790	32.11	1:08.80	1:47.12	2:24.29
18.	Tamara van der Steen	ZV Vlaardingen	2:24.90	9605156	33.20	1:10.47	1:48.73	2:25.42
19.	Tess van der Zon	Noordwijkerhout	2:21.26	9501412	33.01	1:09.35	1:47.33	2:25.48
20.	Lisa van den Eng	WVZ	2:27.11	9602070	32.39	1:10.29	1:48.99	2:25.67
21.	Joelle Geerts	Poseidon'56	2:28.63	9700206	32.82	1:10.48	1:49.94	2:28.52
22.	Marcella van der Ent	Poseidon'56	2:24.33	9600174	32.27	1:09.52	1:48.67	2:28.56
23.	Kim Visser	Racing Club	2:33.90	9702516	34.31	1:12.71	1:52.10	2:29.77
24.	Mendy de Rooi	DWK	2:32.08	9700780	35.00	1:14.41	1:53.75	2:31.77
25.	Eva van Maarle	LZ 1886	2:35.19	9705042	36.48	1:15.37	1:55.31	2:32.93
26.	Charlotte Eykelenboom	Poseidon'56	2:37.34	9800956	35.82	1:15.92	1:58.15	2:35.19
27.	Kelly de Jonge	Poseidon'56	2:29.71	9701210	31.87	1:08.78	1:54.91	2:37.52
28.	Alyssa Rijnschot	Zoetermeer	2:39.01	9500566	36.05	1:16.66	1:59.57	2:41.50
29.	Myrthe de Jong	Racing Club	2:49.54	9800244	36.30	1:18.29	2:02.33	2:48.90
AFGEM	Amber de Kroon	ZV Westland Dijkglas	2:17.59	9601098				
AFGEM	Kimberley van Wijk	Z&PC De Gouwe	2:14.16	9402040				

Programmanr. 21
28.11.09 - 18:07

Heren, 200m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m		
1.	John Smit	Poseidon'56	2:24.96	9500613	29.82	1:04.60	1:47.07	2:20.40
2.	Jeroen van der Giessen	ZV Westland Dijkglas	2:33.20	9404751	31.57	1:09.55	1:56.51	2:32.26
3.	Timo van der Ende	WVZ	2:33.65	9601979	33.30	1:13.16	1:57.94	2:33.85
4.	Sander Asjes	LAC	2:33.20	9503787	33.88	1:12.54	1:58.73	2:35.02
5.	Lennart Spaans	ZV Westland Dijkglas	2:41.78	9201237	33.56	1:14.94	2:05.67	2:41.29
6.	Nicolas Rivard	WVZ	2:53.36	9500113	37.09	1:20.18	2:09.73	2:46.98
7.	Toby Wijngaarden	Racing Club	2:52.75	9700591	40.44	1:23.60	2:12.88	2:52.87
NG	Guido de Roode	WVZ	2:23.93	9002485				

Programmanr. 22
28.11.09 - 18:14

Dames, 200m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m		
1.	Lisa Deijl	ZOB'66	2:34.20	9304108	32.12	1:11.54	1:57.92	2:35.31
2.	Claudia den Ottelander	SBC2000	2:38.77	9500552	35.57	1:16.75	2:01.29	2:37.53
3.	Lara Bink	LZ 1886	2:54.16	9800076	39.76	1:25.00	2:16.03	2:55.30
4.	Marja Esmeyjer	Zoetermeer	3:00.76	9800776	40.90	1:24.87	2:18.72	2:58.27
5.	Brighid van Uffelen	Racing Club	3:08.73	9800310	38.71	1:28.38	2:19.27	3:01.35
6.	Indah Hijmans	ZOB'66	2:56.22	9703152	41.54	1:28.53	2:21.62	3:02.86
7.	Yancey Bouman	Zoetermeer	3:10.13	9801924	41.92	1:29.30	2:24.38	3:05.82
AFGEM	Lis Kop Jansen	Z&PC De Gouwe	2:26.56	9101740				